

ちゅう か がゆ

# 手羽先の中華粥



## 材料

- ・鶏手羽先 …4個
- ・お米 …1.5合
- ・ごま油 …大さじ1
- ・にんにく …1かけ
- ・松の実 …2~3個
- ・塩こんぶ …1つまみ
- ・鶏がらスープの素 …大さじ1/2

## 作り方

- ①手羽先を軽く水で洗う。お米はつぶすように洗う。
- ②鍋にニンニクをスライスして、ごま油で香りを出し、①の米と手羽先を入れ軽く炒める。
- ③6合分の水、鶏がらスープの素を入れ、中火でコトコト煮ていく。  
水がなくなるようであれば足す。
- ④器に盛り、塩こんぶと松の実を飾る。

